

## G1 Reading & Speaking Practice #28

### Story

#### Fasting Fun

Have you ever wondered if there's a way to stay healthy and **energized** while enjoying your favorite foods? **Intermittent** fasting might just be the answer! No, it's not a magic trick, but a **trendy** approach to eating that has caught the attention of health enthusiasts worldwide.

Imagine having a feast one day and then taking a break from eating the next. Sounds interesting, doesn't it? Well, that's the essence of intermittent fasting. It's not about **cutting out** specific foods but rather deciding when to eat them.

Many people believe intermittent fasting brings a host of benefits. Dr. Michael Mosley, a medical journalist, and author, claims that intermittent fasting can help control **blood sugar** levels and even promote **weight loss**. According to Mosley, giving your digestive system a break during fasting periods can **kickstart** your body's fat-burning **mechanisms**.

While some folks **swear by** intermittent fasting, others caution that it might not be suitable for everyone. Dr. Krista Varady, a **nutritionist** and researcher, suggests that while it can be effective for weight loss, it's essential to find a fasting routine that works for your body.

One popular method of intermittent fasting is the 16/8 approach, where you fast for 16 hours and have an 8-hour eating window. It might sound challenging at first, but many find it surprisingly **doable** and enjoyable.

As with any health trend, it's crucial to listen to your body and **consult** with professionals before **jumping on the** intermittent fasting **bandwagon**. Who knows, this fasting trend might just be the key to unlocking a healthier, happier you!

## Vocabulary Practice

※ Try making sentences using some of these vocabulary words.

**fasting:** だんじき 断食

**energized:** れいき 励起

**intermittent:** かんけつせい 間欠性の

**trendy:** りゅうこう 流行の

**cut out:** きぬ 切り抜く

**blood sugar:** けっとう 血糖

**weight loss:** たいじゅうげんしょう 体重減少

**kickstart:** しどう 始動させる

**mechanism:** きこう 機構

**swear by:** ちか にかけて誓う

**nutritionist:** えいようし 栄養士

**doable:** することができる

**consult:** いけん 意見を聞く

**jump on the bandwagon:** の はやりに乗る

## Reading Comprehension Questions

※ Find the answer in the text. Try answering the questions yourself before skipping to the sample answers.

1. How does intermittent fasting work?

2. What does Dr. Michael Mosley believe about intermittent fasting?
3. Why is Dr. Krista Varady skeptical about intermittent fasting?
4. What is the 16/8 approach to intermittent fasting?
5. What should you do before trying intermittent fasting?

## **Your Thoughts**

✂ Give your own opinion about these questions. Try answering the questions yourself before skipping to the sample answers.

6. Do you think that intermittent fasting would be effective?
7. Would you be willing to try intermittent fasting?
8. Why are so many people worried about losing weight?
9. What could be a problem with intermittent fasting?
10. What lesson can we learn from this story?

## **Sample Answers**

1. You have a feast one day and then take a break from eating the next.
2. He claims that intermittent fasting can help control blood sugar levels and even promote weight loss.
3. While it can be effective for weight loss, it's essential to find a fasting routine that works for your body.
4. You fast for 16 hours and have an 8-hour eating window.

5. It's crucial to listen to your body and consult with professionals before jumping on the intermittent fasting bandwagon.
6. I think it depends on how much one eats during the time when they are not fasting.
7. I don't know how I would feel about going an entire day without eating, but I think I could do the 16/8 approach.
8. Being overweight causes a lot of long-term health problems so people will want to avoid them if possible.
9. I would be concerned that the cycle of overeating followed by starvation may hurt the body.
10. Intermittent fasting is a new health trend that people are trying to use to lose weight and become healthier. It involves eating a lot before going a long time without eating again.

※翻訳ツールを使用しています。参考にまでにご利用下さい。

## 話

### 断食の楽しみ

好きな食べ物を楽しみながら健康と活力を維持する方法はないかと考えたことはありますか? 断続的な断食がまさにその答えかもしれません。いいえ、これは魔法のトリックではなく、世界中の健康愛好家の注目を集めている、流行の食事法です。

ある日ごちそうを食べて、次の日は食事を休むことを想像してみてください。面白そうですね？ まあ、それが断続的な断食の本質です。特定の食べ物を控えるのではなく、いつ食べるかを決めることが大切です。

多くの人は、断続的な断食が多くの利点をもたらすと信じています。医療ジャーナリストであり作家のマイケル・モズリー博士は、断続的な絶食は血糖値のコントロールに役立ち、さらには体重減少を促進する可能性があるとして主張しています。モズリー氏によると、絶食中に消化器官を休ませると、体の脂肪燃焼メカニズムが活性化する可能性があるという。

断続的な断食を誓う人もいますが、それがすべての人に適しているわけではないかもしれないと警告する人もいます。栄養士で研究者のクリスタ・ヴァラディ博士は、減量には効果的ですが、自分の体に合った断食習慣を見つけることが重要だと示唆しています。

間欠的断食の一般的な方法の1つは、16時間の断食と8時間の食事時間枠を持つ16/8アプローチです。最初は難しそうに聞こえるかもしれませんが、多くの人は驚くほど実行可能で楽しいと感じています。

他の健康傾向と同様に、断続的な断食の流行に飛びつく前に、自分の体の声に耳を傾け、専門家に相談することが重要です。この断食トレンドが、より健康で幸せな自分を手に入れる鍵になるかもしれません。

## 読解問題

※答えは本文中にあります。回答例に進む前に、自分で質問に答えてみてください。

1. 断続的な断食はどのように機能しますか?
2. マイケル・モズレー博士は断続的な断食について何を信じていますか?
3. クリスタ・ヴァラディ博士はなぜ断続的な断食に懐疑的ですか?
4. 断続的な断食に対する 16/8 アプローチとは何ですか?
5. 断続的な断食を試みる前に何をすべきですか?

### あなたの考え

※これらの質問について、あなた自身の意見を述べてください。回答例に進む前に、自分で質問に答えてみてください。

6. 断続的な断食は効果的だと思いますか?
7. 断続的な断食を試してみませんか?
8. なぜこれほど多くの方が体重を減らすことを心配しているのですか?
9. 断続的な断食にはどのような問題が考えられますか?
10. この話からどんな教訓が得られますか?

### 回答例

1. ある日はごちそうを食べ、次の日は食事を休みます。
2. 彼は、断続的な断食は血糖値のコントロールに役立ち、さらには体重減少を促進する可能性があるとして主張しています。

3. 減量には効果的ですが、自分の体に合った断食習慣を見つけることが重要です。
4. 16 時間断食し、8 時間の食事をとります。
5. 断続的な断食の流行に飛びつく前に、自分の体の声に耳を傾け、専門家に相談することが重要です。
6. 断食していない間にどれだけ食べるかによります。
7. 丸一日食わずに過ごすのはどうなるかわかりませんが、16/8 のアプローチはできると思います。
8. 太りすぎは長期的な健康上の問題を引き起こすため、人々はできれば太りすぎを避けたいと思うでしょう。
9. 過食とそれに続く飢餓のサイクルが体に害を及ぼすのではないかと心配です。
10. 断続的な断食は、人々が体重を減らしてより健康になるために利用しようとしている新しい健康トレンドです。それは、たくさん食べてから、また長い間食わずに過ごすことを含みます。